



Consejería en Crisis: **COMO AYUDAR A SUS NIÑOS DESPUES DE UN DESASTRE**

Luego de ocurrir un desastre, es posible que los niños se sientan perturbados y que expresen sus sentimientos con relación al desastre. Estas son reacciones normales y, por lo general, duran poco tiempo. A continuación proveemos una lista de problemas que usted puede notar en sus hijos después de un desastre:

- Temor excesivo a la oscuridad, a la separación o a estar solo
- Apego excesivo a los padres, miedo a las personas desconocidas
- Preocupación
- Aumento en la conducta inmadura
- Falta de deseos de ir a la escuela
- Cambios en los hábitos de comer o dormir
- Aumento en la conducta agresiva o timidez
- Mojar la cama o chuparse el dedo
- Pesadillas persistentes
- Dolores de cabeza u otros malestares físicos

Algunas cosas que podrían ayudar a sus hijos son:

- Abraze y acaricie a sus hijos.
- Provea información clara y concisa sobre el desastre.
- Haga que sus niños hablen sobre sus sentimientos, y sea honesto al compartir los sentimientos suyos con ellos.
- Comparta más tiempo con ellos a la hora de acostarse.
- Restablezca un itinerario para comidas, juegos, descanso y trabajo.
- Manténgalos ocupados con tareas que los haga sentirse útiles en ayudar a la familia a recuperarse del desastre.
- Asegúrese que sus hijos sepan qué hacer si escuchan una alarma de fuego o sirenas de advertencia en su comunidad
- Reconozca y recompense el comportamiento responsable.
- Entienda que los niños sufrirán la pérdida de juguetes, ropa y otros artículos favoritos.

Si necesita hablar con un profesional de la salud mental en cuanto al comportamiento de sus niños después de un desastre, consulte con su centro de consejería familiar más cercano.